

Dr. Silvia Smolka
Die Buteyko-Atmung

TRIAS Verlag Stuttgart 2022

208 S. (broschiert)

ISBN 978-3-432-11616-7

Preis: 19,99 €



Beim Atmen gilt nicht die Devise: Viel hilft viel. Die Buteyko-Atmung setzt auf Gesundwerden durch reduzierte Atmung, also weniger aber effektiver atmen. Zur Buteyko-Methode gehören Nasenatmung, Entspannung, Luftwuschatmung (also Atmung, bei der nicht viel geatmet wird) und Atempause. Die Methode ist nach dem russischen Arzt Konstantin P. Buteyko benannt. Im vorliegenden Buch berichtet die Pflanzenmedizinerin Dr. Silvia Smolka vom steinigen Weg dieser Therapie von ihrer Entdeckung durch Dr. Buteyko in den 1950iger Jahren bis zur Akzeptanz durch eine breitere Öffentlichkeit nach der Jahrtausendwende. Die eigene Gesundung durch diese Methode befeuerte in Dr. Smolka den Wunsch, die Buteyko-Atmung für mehr Betroffene publik zu machen.

Beschwerden wie Rhinitis, Sinusitis, Asthma, COPD, Hypertonie, Reizdarm, Übergewicht, übermäßige Histaminausschüttung, Dysfunktionen von Stimmbändern und Eustachscher Röhre, Müdigkeits-Syndrom, Raynaud-Syndrom, Angst- und Panikattacken sind nur eine Auswahl der vielen Beschwerden, bei denen Patient*innen schon Erleichterung bis hin zur Heilung durch die Buteyko-Atmung finden konnten.

Die Autorin gliedert das Buch in einen theoretischen Teil zu den Hintergründen der Buteyko-Atmung, beschreibt dann die Praxis der Methode mit vielen Erklärungen und Fotos und erklärt anschließend die Wirkungen der im Praxisteil vorgestellten Übungen in Bezug auf einzelne Beschwerdebilder.

Ich selbst habe in der Vergangenheit viel Positives aus meinem russischsprachigen Bekanntenkreis über die durchschlagende Wirkung der Buteyko-Atmung gehört und bin deswegen höchst erfreut über dieses klar gegliederte und praktische Handbuch zum Thema.